



ACTIVITATS PER A PACIENTS ONCOLÒGICS

CURS DE GESTIÓ DE L'ESTRÈS PER SOFROLOGIA

A càrrec de **Joan Enric Puig**, sofròleg. Adquisició de tècniques físiques i mentals per potenciar els recursos propis.

SESSIÓ PRÈVIA

DIMECRES MATI

Dies 5, 12, 19, 26
10.00 - 11.30h.

1r GRUP

DIMECRES MATI

Dies 5, 12, 19, 26
11.30 - 13.00h.

2n GRUP

DIMECRES TARDA

Dies 5, 12, 19, 26
17.00 - 18.30h.

TALLER DE PAUTES D'AUTOCAIDAR-SE

DIJOUS MATI

Dies 6, 13, 20, 27

A càrrec de **Aurora Tamayo**, Esteticista oncològica. *Coordinat per: Anna Vilamanyà de:*



DILLUNS TARDA

Dies 3, 10, 17, 24
17.30 - 18.30h.

DIMARTS MATI

Dies 4, 11, 18, 25
10.00 - 11.00h.

TALLER TAI TXI - TXI KUNG

"Un treball terapèutic i energètic de recerca de l'equilibri del cos i la ment"
A càrrec de **Francesc Sánchez**, membre de l'Associació Professional Espanyola de Naturopatia i Bioteràpia - APENB Prèvia derivació de Treball Social d'Oncolliga.

TALLER DE TEIXIR COMPLEMENTS

DIJOUS MATI

Dies 6, 13, 20, 27
10.30 - 12.00h.

TALLER: La tardor i l'hivern ens conviden a participar en el taller de teixir complements: gorros, bufandes, bosses...
A càrrec de **Silvia Martos**.

DIMARTS I DIJOUS MATI

EXERCICIS A L'AIGUA I LA SALUT

A càrrec de **Marina Guallar**, fisioterapeuta
Lloc: Qsport. Prèvia derivació de Treball Social d'Oncolliga.

DIMECRES TARDA

Dia 26
18.00h.

PRESENTACIÓ DEL LLIBRE "L'HOME DELS ULLS GRISOS"

Editat per PROA, a càrrec del seu autor, **Antoni López**.
Lloc: Seu d'Oncolliga, carrer Salmerón, 100

A SABADELL

CURS DE MICROGINNÀSTICA

DILLUNS TARDA

Dies 3, 10, 17, 24
16.00 - 17.00h.

A càrrec de **Maite Bertran**, Infermera i educadora corporal en microginnàstica.
Exercicis físics amb la finalitat d'aconseguir una millora en l'harmonia corporal.
Lloc: Centre Cívic Cal Balsach. Ctra. Prats de Lluçanès, 2, Sabadell.

DIJOUS TARDA

Dia 20
18.00h.

CONFERÈNCIA: "REALMENT COM ENS ALIMENTEM?"

A càrrec de **M. Josep Sebastià**.
Professora de Nutrició i Dietètica de la Facultat de Ciències de la Salut de la URL.
Lloc: Centre Cívic Cal Balsach. Ctra. Prats de Lluçanès, 2, Sabadell.

A CONCRETAR

SESSIÓ DE RISOTERÀPIA

Lloc: Centre Cívic Cal Balsach. Ctra. Prats de Lluçanès, 2, Sabadell.

A SANT CUGAT DEL VALLÈS

TALLER "LA DANÇA COM A EINA PER L'EQUILIBRI" EMOCIONAL

DILLUNS TARDA

Dies 3 i 17
De 18.30 - 19.30h.

A càrrec de **Silvia Colominas**. Professora de ball.
Lloc: El Xalet Negre, plaça del Coll, 4 - Sant Cugat del Vallès.

Totes les activitats realitzades a Oncolliga són gratuïtes. S'ha de confirmar assistència ja que són places limitades.

